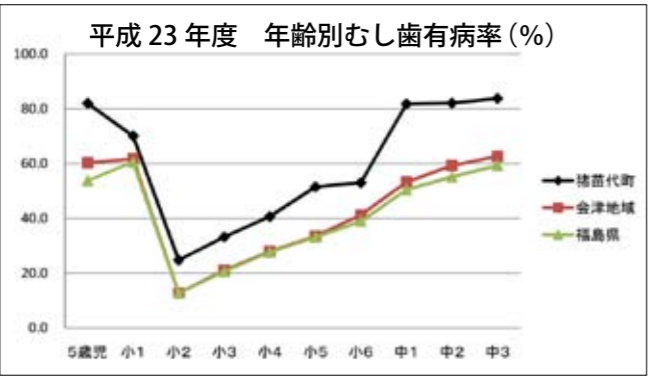


危険！むし歯の多い猪苗代の子どもたち



猪苗代町の子どもたちのむし歯の現状

皆さんの家族の中には、むし歯のお子さんはいませんか？図に示したように、町内のむし歯がある子どもの割合は、どの年代においても会津地域や福島県平均より多くなっています。特に、5歳～6歳児、中学生でむし歯のある子どもが多い傾向がみられました。

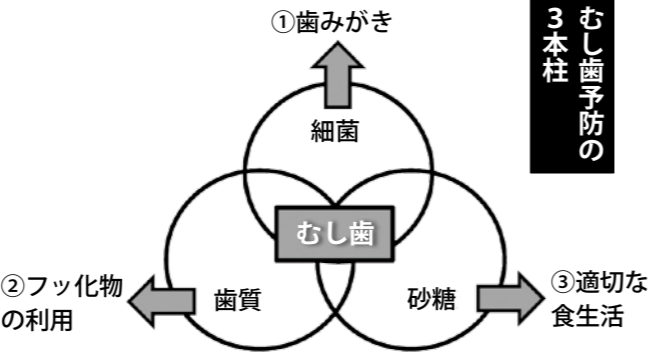
どうして、むし歯になるの？

口の中には、たくさんの種類の細菌がいて、その中の一つがむし歯の原因となるミュータンス菌です。口内に食べかすが残っていると、その中の糖分をミュータンス菌が分解し、細菌のかたまりである歯垢をつくり出します。歯に付着した歯垢の中で、ミュータンス菌はさらに糖分を分解し、強力な酸を出します。この酸が、やがて歯を溶かしてむし歯になってしまうのです。むし歯になると、痛みや口臭だけではなく、放っておくと細菌が血液にまで入り全身の健康に影響を及ぼすこともあります。さらに、歯が1本抜けるだけでもかみ合わせが悪くなったり、栄養の偏りや生活習慣病につながると言われています。

むし歯は予防が第一です

むし歯予防の3本柱

①歯みがき
歯みがきをすることで、歯か



①歯みがき
ら細菌を取り除くことができます。歯みがきの習慣を身に付けましょう。

②フッ化物の利用
歯医者さんで歯にフッ化物を塗ってもらったり、フッ化物入りの歯みがき剤を使ったりすることで、歯を溶けにくくすることができます。

③適切な食生活
小さいうちから、甘いものを日常的に与えないことが大切です。

す。町の離乳食教室や乳幼児健診でもおやつは1歳になってから、とお伝えしています。また、おやつをとる時は、時間を決めてだらだら食いをさせないこと、甘いおやつには水かお茶と一緒にとること、などに気を付けることで、むし歯になりにくくなります。

6月はむし歯予防月間

むし歯の細菌は、生まれたての赤ちゃんの口の中にはなく、お母さんをはじめとする周囲の大人からうつっていきます。家族全員が、自分の口の健康に気を配り、今ある歯をできるだけ長く大切に使うべく生活習慣を身に付けることがとても重要です。

また、6月はむし歯予防月間です。歯科健診や歯みがき教室が幼稚園や学校などでも行われます。もしも、むし歯が見つかった場合は、すぐに歯医者さんに行き、治療を始めましょう。

保健福祉課 健康づくり係
☎(62) 2115



大好きなパパとママの間でこきげんな陽歩ちゃん

「いつも笑顔で、人生を明るく歩んでいってほしい」
陽歩ちゃんの名前には、パパとママのそんな願いが込められています。

鈴木 陽歩 ちゃん

平成 24 年 10 月生まれ
～西久保
陽介さん・歩美さん夫婦の長女

「生まれた時に顔を見て、明るい名前がいいと思った」とママの歩美さんが話すとおり、元氣いっぱい陽歩ちゃん。パパの陽介さんも「おしとやかな名前は似合わない」と笑います。お出掛けが大好きで、外に出ると手足をバタバタさせて大喜び。ベビーカーで近所を散歩すると、キョロキョロ周りを見渡したり、鳥の鳴き声に耳を澄ませたりしています。最近では、つかまり立ちもできるようになった陽歩ちゃん。生まれた時の印象そのままに、明るく元気に成長中です。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出してください。

☎(62) 2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

レトロで落ち着いた雰囲気、の店内でそばが楽しめる「蕎麦庵」。そば打ち歴約20年のベテラン、鈴木さんが昨年2月、満を持してオープンさせました。

昼は「蕎麦茶屋」、夜は「蕎麦酒房」と時間帯によって違う顔を持つ同店。昼食や夕食だけでなく「飲んだ後に食べるシメのそばも格別」と人気を集めています。そば粉は猪苗代産の石臼びき粉と南会津産「会津のかおり」のロールびき粉をブレンド。程よいコシがある、喉越しの良い十割そばには、鈴木さんの熟練の技が光ります。

おすすめは、冷たいそばを地鶏の入った温かいつけ汁で食べる「会津地鶏そば（1250円）」。とろみのある汁が、そばによくからんでおいしいと評判です。

営業時間
昼の部 午前11時～午後3時、夜の部 午後5時30分～午後10時
定休日 火曜日
☎(63) 2802

てんきょうあん
會津の蕎麦屋敷 天蕎庵
(店主 鈴木 一幸さん)



「そば付きの宴会も好評です。料理は2000円ぐらいから承りますので、どうぞご利用ください」と代表の鈴木さん(右)

肉質の良い地鶏をたっぷり味わえる「会津地鶏そば」

